今，あなたが輝くとき

あなたは，本当に自分らしく生きていますか？

すごい力を持っているあなたです。ただ，気付いていないだけです。

保護者や上司に気を遣いながら，自分をごまかしていることはありませんか？
自分らしさを出すことに戸惑っていませんか？
今のあなたが本当のあなたでしょうか？
子どもたちは，ごまかしているあなたも見ています。
本当の自分を探してみませんか？

須田　敏男

はじめに

　教師になったとき，私たちは，夢と希望に満ちあふれていました。しかし，現実に触れ，現実の厳しさや難しさに耐え抜いている間に，次第にその夢や希望を忘れてしまっていることはないでしょうか。

私たちは次代を担う子どもたちを精一杯育てています。しかし，その育てている子どもたちが夢や希望をもてないとしたら，それは私たち教師の責任が大きいと思います。若かったあの頃の夢と希望に満ちあふれていた自分を取り戻し，自分らしく子どもたちと接してみようと思いませんか？

次代を担う目の前の子どもたちは，夢と希望をもって現実を一歩一歩，歩んでいるでしょうか。夢や希望をもっている子どもたちを育てるためには，まず教師であるあなた自身が輝かなければなりません。人が一番輝くときは，自分らしく生きている時です。そんな生き方をし，子どもたちに接していただけたら，子どもはもっと輝くはずです。

「何を今更！！」と言われるかもしれませんが，イメージ次第でどのようにでもなるのが人間なのです。このことは，今回，私が学んだ NLP（神経言語プログラム）で明確になりました。

NLP（神経言語プログラミング）は，１９７０年代に米国カリフォルニアで始められた言語学と心理学などを組み合わせた実用的なコミュニケーション心理学です。そして、このＮＬＰはその効果の高さと即効性で評判となり、多くのセラピストやカウンセラーに広がっていきました。現在では、さらに多くの分野に広がり、医師・弁護士・ビジネスパーソン・スポーツ選手・教師などに幅広く活用されています。

私たちは物を買うと，必ずその取扱説明書をみて使えるようにします。この NLP は，「脳の取扱説明書」とも言われます。私たちは，今，取扱説明書ももたないで，脳を使っています。殆ど意識して使っていません。無意識に使われています。このことを知った上で，自分らしく脳を使うことができたなら，自分らしさがより明確になってきます。

今回，この手引き書は，教師としての自分をもう一度見つめ直し，自分らしさを再発見し，自分に自信をもち，自分らしさのイメージをより確かにし，日々の実践に生かしていただきたいと考えて作成したものです。この手引き書を活用し，子どもの前で自分らしく，堂々と教育実践されることを祈念いたします。

２００９年１月

須田敏男

もくじ

① 自分を見つめよう・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・4

② 言葉の質で見直そう・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・6

③ ニューロロジカルレベルチェック・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・8

④ より深く自分を見つめよう・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・9

⑤ 傾向をつかもう・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１２

⑥ 見つけた自分を生かそう・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１４

⑦ 目標を決め，実行しよう・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・１５

付録　　取り組みカード（ニューロロジカルレベル　目標達成のための８つの質問）

別紙　　ニューロロジカルレベルチェック　ヒントカード

①「自分を見つめよう」

毎日，忙しい日々を送っておられることと思います。時間に追われ，つい自分を見失ってしまうということはないでしょうか。ここで，ちょっとお茶でも飲みながら，自分を見つめる機会を作ってみてはいかがでしょう？１０分もあれば，十分です。

「２０の私」・・・・私は誰でしょう？

私は，＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

例えば，趣味，特技，性格，長所・短所，特徴，願望，友人関係・・・などを自分のことがわかるように書きます。ただし，「私は男だ。」「私は教師だ。」などと当たり前のことではなく，他の人とは違った自分独自の「私」を書いてください。

では，私のことを書いてみます。これを参考に次頁の「２０の私」シートに記入しましょう。

２０の私

1	私は，	野球が好きです。	（　）
2	私は，	パソコンの操作が得意です。	（　）
3	私は，	家族を愛しています。	（　）
4	私は，	子どもが大好きです。	（　）
5	私は，	車の運転（ドライブ）が好きです。	（　）
6	私は，	好奇心が旺盛です。	（　）
7	私は，	寂しがり屋です。	（　）
8	私は，	人と一緒にいることが好きです。	（　）
9	私は，	教師を育てたいと思っています。	（　）
10	私は，	本を出版したいと思っています。	（　）
11	私は，	みんなが幸せな人生を送ってほしいと願っています。	（　）
12	私は，	私は自治会長を９年続けています。	（　）
13	私は，	３人の子どもの父親です。	（　）
14	私は，	優しい人です。	（　）
15	私は，	悩みが少ない人です。	（　）
16	私は，	夢をもっていきている人が好きです。	（　）
17	私は，	世の中に本当に悪い人はいないと信じています。	（　）
18	私は，	朝早く起きて，仕事をします。	（　）
19	私は，	言葉が影響を与える大きさに気付いています。	（　）
20	私は，	地域を変える自分だと信じています。	（　）

時間は１０分です。思いつくまま書きましょう。

２０の私

1　私は，＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿（　　　）

2　私は，＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿（　　　）

3　私は，＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿（　　　）

4　私は，＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿（　　　）

5　私は，＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿（　　　）

6　私は，＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿（　　　）

7　私は，＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿（　　　）

8　私は，＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿（　　　）

9　私は，＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿（　　　）

10　私は，＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿（　　　）

11　私は，＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿（　　　）

12　私は，＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿（　　　）

13　私は，＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿（　　　）

14　私は，＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿（　　　）

15　私は，＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿（　　　）

16　私は，＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿（　　　）

17　私は，＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿（　　　）

18　私は，＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿（　　　）

19　私は，＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿（　　　）

20　私は，＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿（　　　）

いかがでしょう？書けましたか？

ミニ情報

実は，これは，臨床心理学でよく利用する自由回答法による診断法でもあります。この方法は，Kuhn,M.H.とMcPartland,T.S.によって提唱され，２０答法とも呼ばれています。自己理解を深めるのに最適の方法です。自分の個性が見えてきますから，楽しいものです。家族や子どもたちに試して見るのも面白いです。これを交流したり，質問したりし合うとお互いをより深く理解し合うことができます。

さて，今の自分が見えてきたようです。しかし，これが本当の自分だと言えるでしょうか？

いいえ，決してこれはあなたではありません。あなたの一部ではありますが，全てではありません。それは当然です。また，すべてを知ることは不可能です。しかし，この表現された言葉を質で見ていくと次第に自分が見えてきます。

②「言葉の質で見直そう」

「言葉の質」・・・・聞き慣れない言葉ですね。

言葉は，その質によって自分自身や人に対して与える影響の強さが違います。その影響の強さの与える力の大きさを「言葉の質」と考えています。

私たち大人は，生きてきた過程で多くの言葉を獲得してきました。同じ言葉を使っても，獲得した体験が個々に異なるため，決して同じイメージでとらえることはありません。

例えば，「山」という言葉を想像してみましょう。

どんな山が浮かぶでしょうか？日本人の多くは，「山」と言うと「富士山」を思い浮かべる人が多いようです。しかし，私は岐阜に住んでいるので，山といえば・・・身近な「金華山」を思い浮かべます。あなたはどんな山を思い浮かべますか？

このことは，全ての言葉に共通します。どの言葉をとっても，人によって全くイメージが異なっています。同じではありません。

例えば，「お前は，バカか！」と叱られた経験はあるでしょうか？このことを例にして説明しましょう。

この言葉を幼い頃に聞いたとしたら，その時の経験が大きく影響を及ぼします。子どもたちの中に，この言葉に強く反応する子どもがいます。この言葉を言われたときに叩かれたとか，辛い思いをしたとか，そんな体験がこの言葉を聞くと思い出され，興奮したり，泣き出したりする子どもがいます。しかし，そんな経験がなければ，あまり強く反応することはありません。

ただ，この言葉を仮に「お前のしていることは，バカなことだ！」と言い換えたらどうでしょう？この２つを言われた時の「体の感じ方」の違いに着目してください。

1　「お前はバカか！」
2　「お前のしていることは，バカなことだ！」

いかがでしょう？同じでしょうか？
１の場合，自分の体全体で受けとめ，自分自身がバカで，何をしてもバカな自分に思えてくるような感覚になりませんか？２の場合は，どうでしょう？自分の体全体で受けとめるというよりも，そういう行為はいけないことだという程度で，体の部分で感じる程度になります。

この感じ方の違いが「言葉の質」の違いになります。

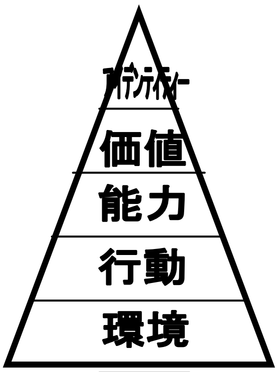


図１

図１に示したものは，その「言葉の質」を見る窓になります。

＜環境レベル＞

私は，３人の子どもの父親です。

のように，自分自身というよりも，自分がいる場所と考えることができます。
実際の職場や家庭もそうですが，この中には，時間も含まれます。例えば，スケジュールの中の自分がそこにあります。つまり，自分を取り巻く環境がこのレベルになります。

＜行動レベル＞

私は，野球がすきです。 私は，朝早く起きて仕事をします。

のように，何をするか，しているかという実際に体を動かす行動が，このレベルになります。

＜能力レベル＞

私は，パソコンの操作が得意です。 私は，運転（ドライブ）が好きです。

のように，自分の技能や能力など，行動を起こすための能力に着目します。特技や趣味などは，このレベルになります。

＜価値レベル＞

私は夢をもって生きている人が好きです。 私は世の中に本当に悪い人はいないと信じています。

のように，自分の価値観や信念，思い込み，見方・考え方が，このレベルになります。

＜アイデンティティーレベル＞

私は，優しい人です。 私は，寂しがり屋です。

のように，自分はどんな自分なのか，どんな役割をもっているのかという意識が，このレベルになります。

＜スピリチュアルレベル＞

私は，みんなが幸せな人生を送ってほしいと願っています

この図１にはありませんが，自分を超えた自分，大きなビジョンに対する意識レベルです。

つまり，アイデンティティーのさらに上のレベルになります。これは，「２０の私」の中で表現されることは，少ないと思いますが，頭の片隅に留めておいてください。

この図１で示したように，この図は，下位レベルが広く，上位レベルが狭くなった形になっています。つまり，これらのレベルはそれぞれのレベルに影響を与えていますが，上位レベルが下位レベルに強く影響を与えることを意味しています。

「お前はバカか！」を例にしましょう。

これは，アイデンティティーレベルで捉えることができます。つまり，自分そのものが「バカ」ということになり，「考えていることもバカ」であり，「能力もバカ」であり，「行動もバカ」であり，全てがバカだということになります。つまり，「お前はバカか！」という言葉によって脳が自動的に自分自身を否定しまうということです。ですから，こうなると１つ失敗した時には，「どうせ私はバカだからできない。」と，できない理由として「バカな自分」を作り上げてしまいます。

これに対して，「お前のしていることは，バカなことだ！」となれば，アイデンティティーを否定されたわけでもなければ，能力を否定されたわけでもありません。ただ，行動を否定されたことになります。ですから，「私にもできる可能性がある。」という立場を取り，脳が自分自身を守ることができます。

このように，言葉の質によって人に与える影響の違いが生まれてきます。ですから，日常的に「言葉の質」を捉えることが大切だということはおわかりになるでしょう。

※　ここで，私たちが経験するこれに似た例をもう１つ紹介しましょう。

よく自分に不都合なことがあると，「だって，みんなやっているから。」などと人に責任を転嫁する人がいます。これは，自分自身を守るために自分自身に影響が及びにくい「環境」に責任を取らせ，自分を守ろうとしていると考えることができます。

いかがでしょう？この図１をご理解いただけたでしょうか？

ミニ情報

この図１をニューロロジカルレベルと言います。これは，ＮＬＰ（神経言語プログラミング）と呼ばれる心理学で使われる概念の一つです。ＮＬＰは，アメリカのリチャード・バンドラーとジョン・グリンダーの「言語が人間にどんな影響を与えるか。」についての研究からスタートしています。そして，ＮＬＰは，言語学と心理学などを組み合わせた実用的な心理学として，多くのセラピストやカウンセラーに広がりました。

現在では，さらに多くの分野に広がり、医師・弁護士・ビジネスパーソン・スポーツ選手・教師などに幅広く活用されています。

③「ニューロロジカルレベルチェック」

さあ，それでは，記述された「２０の私」をこのニューロロジカルレベルから整理してみましょう。

（　　）の中に環境，行動，能力，価値，アイデンティティー，（スピリチュアル）を記入します。

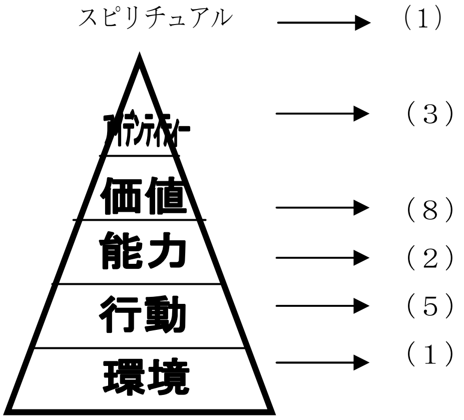
自分の記述したことがどのレベルに当てはまるのかがよく分からないという事も起こりうると思います。その時は，自分の感性を信じてください。

それを話した時に体の深い部分（アイデンティティー）で感じるのか，それとも，体から離れた所（環境）

のように感じるのか，大事になります。　※どうしてもわからない場合は，空欄でも構いません。

２０の私		
1	私は，野球が好きです。	(行)
2	私は，パソコンの操作が得意です。	(能)
3	私は，家族を愛しています。	(価)
4	私は，子どもが大好きです。	(価)
5	私は，車の運転（ドライブ）が好きです。	(能)
6	私は，好奇心が旺盛です。	(価)
7	私は，寂しがり屋です。	(ア)
8	私は，人と一緒にいることが好きです。	(行)
9	私は，教師を育てたいと思っています。	(価)
10	私は，本を出版したいと思っています。	(行)
11	私は，みんなが幸せな人生を送ってほしいと願っています。	(ス)
12	私は，私は自治会長を９年続けています。	(行)
13	私は，３人の子どもの父親です。	(環)
14	私は，優しい人です。	(ア)
15	私は，悩みが少ない人です。	(ア)
16	私は，夢をもっていきている人が好きです。	(価)
17	私は，世の中に本当に悪い人はいないと信じています。	(価)
18	私は，朝早く起きて，仕事をします。	(行)
19	私は，言葉が影響を与える大きさに気付いています。	(価)
20	私は，地域を変える自分だと信じています。	(価)

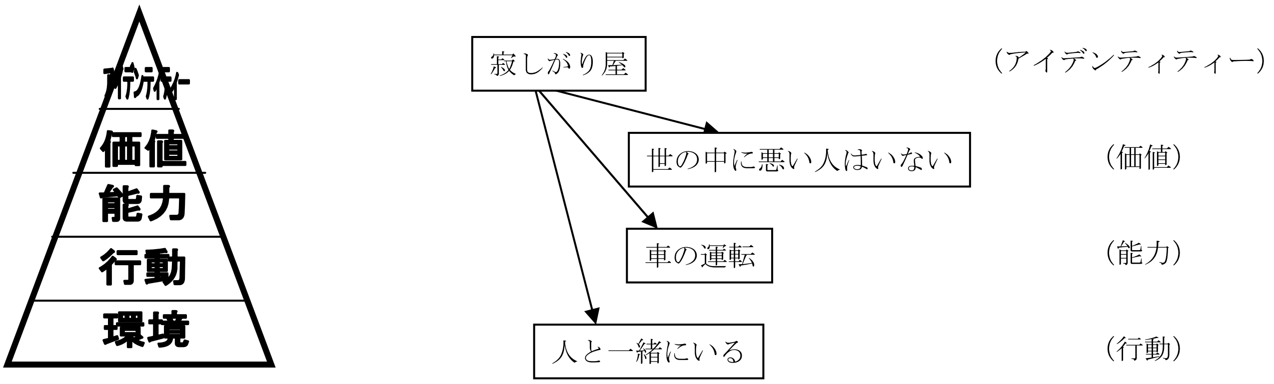
私の場合のニューロロジカルレベルチェックをしてみましょう。



※ニューロロジカルレベルヒントカード参照（別紙）
※心配ならば，一緒に考えます。仰って下さい。
さて，結果はいかがでしたでしょうか。
　どんな結果になったのか。結果をもとに振り返ってみましょう。

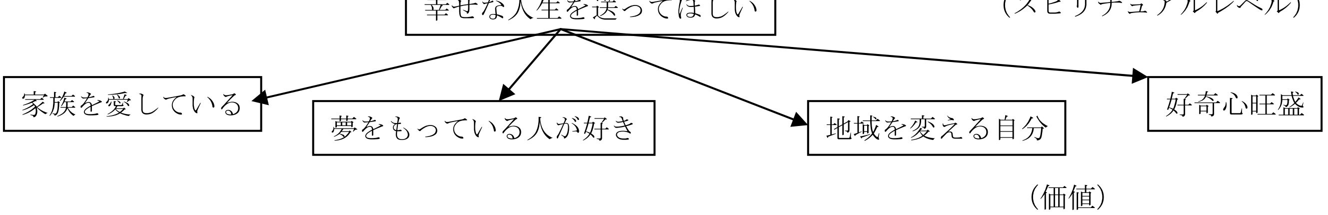
④「より深く自分を見つよう」

　先ほども話しましたが，上位レベルが下位レベルに影響を及ぼすということです。
このことを元に書いた内容からつながりを見つけることができます。



寂しがり屋だから，「世の中に悪い人はいない」と考えているのかもしれない。
そして，「車の運転」をしてドライブする能力は，人と一緒にいることに役立っている。

また，別の視点から見ると



幸せな人生を送ってほしいと考えているから，家族へ愛情を注ぐし，地域も住みよい地域にしたいと思うし，好奇心旺盛で，幸せになるための夢を追いかける人が好きだということが分かる。

と，考えることができます。

このように自分自身の中にいろいろな姿を見つけることができます。どれとどれがつながるだろうか自分の思いと重ね合わせてつないでみましょう。

私たちが職場の顔と，家庭での顔，好きな人の前での顔，嫌いな人の前での顔といろいろな顔を持っていると同様，人には複数のアイデンティティーがあり，場に応じてそれらをうまく使い分けています。

ところが，この「２０の私」では，場を考えて意識して書いているわけではなく，無意識のうちに出てきた私を２０も作り出しました。ですから，様々な自分が出てきて当然です。ですから，まだ，見えない自分もあります。時間をかけて「２０の私」を更に探ってみるのも面白いかもしれません。（こう考えてみると教師という仮面をかぶっているときの自分はどんな自分なのかも見えてきます。）

自分らしさというのは，この場面によって変わる自分ではなく，それを統合したもっと奥深い所にある自分です。ですから，本当の自分を探るということは，この深い所を見つめることになります。（私の体験から考えると，スピリチュアルレベルでの自分がもっとも自分らしい自分のように思います。）

話を元にもどしましょう。やり方は簡単ですね。上位レベルと下位レベルの関連を見つけて，つなぐだけです。それでは，自分でつながると思うものを自由に自分の感性に任せて次頁の「つなぎシート」を利用して，つないでみましょう。

－ちょっと，困ったなというあなたへ－

○アイデンティティーレベルの内容が「２０の私」に見つからないなあ。

２０の中にアイデンティティーがないからダメと言うことではありません。気付いていないだけです。本当は，あるのだけれども，現れていないということです。それでは，どのようにアイデンティティーを見つけるかと言うと，一旦，環境・行動・能力・価値のつながりだけを考えてみましょう。それができたら，そのつながりを頼りにして，アイデンティティーを創造するのです。つないでいくと「これは，きっとこんな自分だからこんなアイデンティティーがあるはずだ。」と探ることができます。

探ったあとは，作り上げたアイデンティティーを元に「２０の私」の他に思い当たる「私」を探ってみてください。きっと，陰に隠れていた自分が見つかると思います。

○願望や悩みが多くて，現実の自分ではないからつなげないなあ。

できているとかできていないという話ではありません。安心してください。願望や悩みは実現可能な自分を表しています。その願望や悩みがあるからこそ，前向きに生きるために苦しんでいる自分があるのです。ですから，これも大切な自分のパートだと考え，他の内容とつながりを作ってみてください。きっと新たな自分が見えてくるはずです。

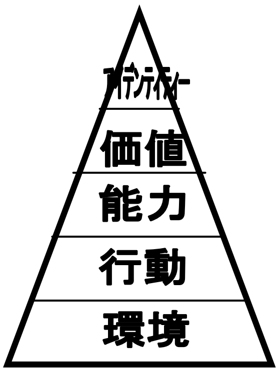
ミニ情報

「なぜ，２０の私なのか，１０ではいけないのでしょうか。２０も見つけるのは，面倒だ。」と思われませんでしたか？

それは，私を２０も作ろうとすると，すぐには出てきません。じっくり考えているとふと浮かんでくるものがあります。このふと浮かぶ状態が大事なのです。意識して「私」を書いている状態が書き始めの頃にはあります。しかし，その後，行き詰まりの状態になります。このとき，無意識が働く状態になり，本来の自分が出てきます。意識の世界だけでなく無意識の世界をも動員するから本来の自分を見つけることができるのです。ですから，２０も書く必要があったのです。

つなぎシート

「２０の私」の中からつながりを感じるものを選び，つないでみましょう。
上位レベルを上にし，同レベルのものは，横に並べて書いてみましょう。



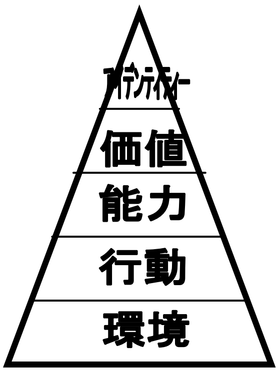
※できなければ，一緒に考えましょう。声をかけてくださいね。

⑤「傾向をつかもう」

少し自分が見えてきたと思います。それでは，この「２０の私」を使って，視点をかえてもう少し深く見つめてみましょう。

先ほど，ニューロロジカルレベルでチェックをしたときに，それぞれのレベルの数を数えてもらいました。その数に着目してみます。

一番数の多いものは，どのレベルでしたか？多いレベルが，日頃使い慣れているレベルです。



これは，無意識のうちにあなたが日頃の会話で遣っている言葉の傾向が見えてきます。

私が観察している先生方の子どもたちへの働きかけの言葉をこのニューロロジカルレベルで整理してみると，次のような言葉が見つかりました。

＜環境レベル＞

整えてある。　そろっている。　服装をしている。　仲間がいる。
みんなで（が）～。　～の準備はしてあるか。　～の時間だ。等

＜行動レベル＞

～をした。　～をしなさい。　している。　～をしたい。～をしよう。等

＜能力レベル＞

～ができる。　～ができた。　～な力がある。　～ができそう。こんな力がつく。こんなことができる。等

＜価値レベル＞

～と考えている　～と思っている　～と考えたの。　～と思っているの。　～は素晴らしい。
こんな価値がある。等

＜アイデンティティーレベル＞

～あなたらしい。こんなあなただ。あなたは～だ。どんな自分になりたいの？等

いかがでしょう？日常的には，自分が遣う言葉を意識せず，無意識に話しているので，きっとそうなのかと思うでしょう。それは，当然の事です。今までこんな言葉の扱いをしていないので無理はありません。しかし，明日からのあなたは違います。この視点で自分の言葉を見直すことができます。

教育現場での様子から１つ例を紹介します。

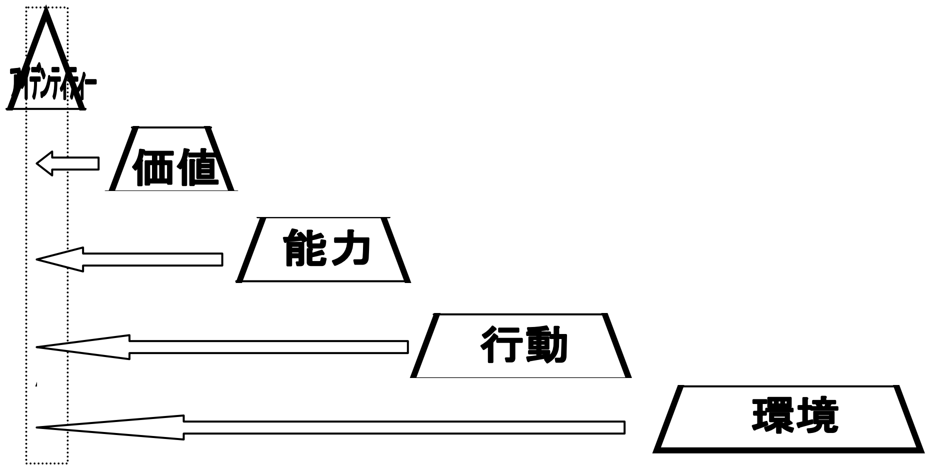
行動レベルの話し言葉の多い方がいらっしゃいました。この方は，とても一生懸命でよく気が付き，よりよい姿を示すように子どもへの指示をされます。しかし，言われた子どもは言われた通りに受けとめているので，その場で行動しても，場や時が違ってしまえば，行動できないことがあります。しかし，その方は，自分の指示に行動レベルの多いことに気付いていないため，また別の場や時に，その場や時に応じた指示をされます。そして，ある時，「うちの子どもたちは，指示をしないとなかなか動けない。」とおっしゃいました。

もう，あなたはおわかりですね。

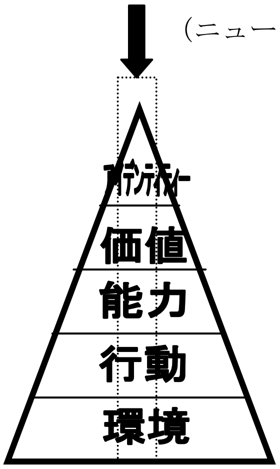
実は，行動レベルでの指示が多いため，子どもたちはなぜそうするのかが分かっていなかったのです。これに「なぜ，そうするとよいのか。」という価値レベルの話を加えると，行動する理由が分かるので，場や時が違っても行動できる可能性が出てきます。当然，繰り返しをしなければ，行動はなかなか変わりませんが，一つ一つ指示をしないと動けないという状況は改善されます。

だから，「行動レベルが多い人はダメだ。」と言っているわけではありません。

理解していただきたいことは，先ほど行った上位レベルと下位レベルの関連を見つけて，つなぐ作業をまだ，していないということです。つまり，上位レベルが下位レベルに影響を及ぼすことを意識しないとそれぞれのレベルを別々に考えてしまう傾向があるということです。



（ニューロロジカルレベルの統一）



よく，「ねらいを明確にしなさい。」とか，「具体的な子どもの姿で示しなさい。」と言われますが，まさにこれは，アイデンティティーをはっきりとさせることになります。

そのアイデンティティーを実現させるためにはどのような価値観（見方・考え方）をもち，どんな能力を身に付けさせるのか，そのためには，どんな行動をさせればよいのか，そして，そのためにどのような環境にすればよいのかということなのです。

これが一つになっていないと，アイデンティティーが実現されません。ねらいを明確にするだけでは不十分なのです。これらすべてのレベルの内容を具体的にして，つなぐことがアイデンティティーの実現につながるのです。

ですから，あなたの言葉の傾向がわかったならば，それ以外のレベルで必要なものは何かを明らかにし，それを意識し，つなぐ努力をすればよいのです。

誰にでも利き手があります。これは，使う回数が多いためにできた利き手です。これと同様に脳には，利き感覚というものがあります。いつも扱っていると使いやすくなり，それに慣れていつも使ってしまいます。このレベルも脳の働きですから，同じことです。いつも使いやすいレベルをあなたは使っています。それを意識しながら，繰り返しつなぎ続ける努力をするだけのことです。

つまり，脳の働きとして考えると，行動レベルの多い方は，脳が行動を詳しく見ることに力を注いでいることが多いということがわかります。同様に能力レベルの多い方は，脳が，能力を見ることに力を注ぎ，能力を見る目が長けているのです。価値についても同様です。つまり，脳の働きが今のあなたの癖を作っているのです。

これは，脳のはたらきですから，十分使っていないレベルがあれば，繰り返し使うことで，使えるようになってきます。最終的には，「どんな自分になりたいのか？」というアイデンティティーを明確にし，それに見合う価値・能力・行動・環境と考えられるあなたにすることになります。つまり，ニューロロジカルレベルが統一されている状態を作り上げることになります。

さて，あなたは，どんな自分なのでしょう？

どんな自分になりたいと思っているのでしょう？

よく「芯がしっかりしている人だ。」と言うことがありますが，これは，このニューロロジカルレベルが一つに統一されている人のことを指します。自分らしさがはっきりしているので，魅力的ですし，安心してつながりがもてます。そして，教師ならば，子どもに安心を与えることができます。

このように深く探っていくと，自分への見方も変わってきます。ひょっとすると今の自分ではないのかもしれません。ただ，気付いていないのかもしれません。それとも，深い所で自分を見つめる機会が今までなかったのかもしれません。

そして，今が深く自分を見つめる機会です。自分を発見するつもりでここまで読んで頂けたとしたら，あなたは幸せに一歩近づいたことになります。

本当の自分かどうか，見つけた自分を次の視点でチェックしてみましょう。

□	この自分なら環境に振り回されることはありませんか？	（人，もの，社会，時間などの環境レベル）
□	この自分なら腑に落ちない行動を取ることになりませんか？	（行動レベル）
□	この自分を生かすための能力はみつかりますか？	（能力レベル）
□	この自分を大事するための考え方ははっきりしましたか？	（価値レベル）
□	本当にこの自分でいいのか，自分に問うていますか？	（アイデンティティーレベル）
□	今でなくても，どんな自分であったらよいか探れますか？	（スピリチュアルレベル）

⑥「見つけた自分を生かそう」

さて，「２０の私」を使うのもいよいよ最後になります。２０の私の内容を見直してみます。これからの自分を生かすも殺すもこれで決まります。

内容の記述は，自分を肯定的にとらえているのか，それとも否定的に捉えているのかということです。書いた時の気持ちから見つめ直してみましょう。

「ダメだなあ。」とか，「私の欠点だ。」などと否定的な項目はいくつあるでしょうか？

悲観的に生きているか，楽観的に生きているかによってかなりこれからの歩みが違います。

０～１	楽観的なあなたです。
４～５	悲観的な傾向が見受けられるあなたです。
６以上	少し心配なあなたです。（カウンセリングやコーチングをされることをお勧めします。）

（※これは，私の経験による主観的なとらえです。データ数が少ないのでまだ，確かではありません。）

「自分はダメだ。」と思えば，ダメなものばかりを引き寄せます。そして，何か失敗すると「やはりダメだ。」とダメな自分を全面に出してしまいます。「環境（他人に責任を転嫁する）」や「行動（失敗したこと）」の問題にできればまだ，救われますが，「能力（力量のなさ）」「アイデンティティー（教師としてはだめだ）」にしてしまうと，そこから抜け出すことが難しくなります。悲観的な見方をする方は，その傾向が強くなります。

今，学校現場では，この心の病を抱えている方が増えています。これは，忙しさだけの問題ではありません。自分自身をしっかりと見つめ，自分を生かすことに力を注がないと，人に使われる自分になってしまいます。

もっと自分らしさを発揮し，ニューロロジカルレベルの統一を図れば，どんな環境であっても自分を見失う

ことはありません。
その意味から，今回この機会を使って自分を見つめることができたことは，よい機会だととらえていただきたいと思います。
心配な自分があれば，すぐに信頼できる仲間に相談したり，専門医に相談したりすることをお勧めします。

ミニ情報
自分の中にはいろいろな自分があります。特に次の三者が明確な立場を取って協力すると成功するそうです。「ディズニーランドがなぜあんなにうまくいっているのか。」をＮＬＰ的に分析すると，次の三者がいたからだそうです。

・ 夢想家・・・・非現実的で，夢を追いかけている人です。（目標をもったり，目標が具体化するイメージを作ったりします。）
・ 現実家・・・・夢や目標達成のために今すべきことを確実に実行する人です。
・ 批評家・・・・建設的な観点から，批評します。きちんとできているかチェックする人です。

こんなあなたがあなたの中にもいるはずです。ただし，これらがうまく調和している人ばかりではないようです。先ほどの脳の話ではありませんが，得意とするパートがあるようで，夢ばかり追いかけている人もいれば，現実的な人もいます。批判ばかりしている人もいます。つまり，強く出るパートがあり，うまく調和していないだけなのです。
批判ばかりをしていると自分に自信がもてなくなります。本当は，目標に対してよいアドバイスをするつもりでも，それを受け入れられなくなってしまっているのです。ですから，調和の取れた自分になるように絶えず三者を協力させるよう自分でコントロールできるとよいと思います。
なかなか自分ではコントロールできないと思うならば，相談に乗ってもらえる人を見つけたり，自分の思いを分かってもらえる人を探したりするとよいと思います。

⑦「目標を決め，実行しよう」

さて，ここからは，今見つめた自分をより確かな自分らしい自分にするための取り組みになります。
そこで，自分を生かすために一つのアイデンティティーを選択します。「２０の私」の中から見つけたものでも，新たに見つけたものでもいいです。これが自分らしいなと思うアイデンティティーです。

あなたは，どんな自分になりたいですか？

そのアイデンティティーが本当に自分に相応しいかどうか，次の問いがイエスとなっているか確認してください。もし，ノーが１つでもあれば，もう一度決め直してみてください。

－質問－

□　そのアイデンティティーは，今の仕事に生かせるものですか？

□　そのアイデンティティーは，自分にとって大切なものですか？

□　そのアイデンティティーは，素敵な自分にしてくれますか？

□　そのアイデンティティーは，周りの人々によい影響を与えますか？

いかがですか？決まりましたか？

＜どうしても決められないあなたへ＞

次の問いに答えて下さい。

□　あなたが今抱えている問題は何ですか？

□　あなたにとってなぜそれが問題ですか？

□　あなたはいつからこの問題を抱えていますか？

□　この問題で最悪だったのはいつ頃ですか？

□　誰のせいで，この問題が起きたのですか？

□　この問題は，あなたに又はあなたの日常に，どんな邪魔をしていますか？

□　それでは，どうなりたいのですか？あなたの望ましい状態はどんな状態ですか？

※よろしければ，問題解決のお手伝いをします。

望ましい状態がはっきりしたら，それを目標にするとよいと思います。その目標がクリアしたら，いよいよどんな自分になりたいのかを決めて，取り組んでみましょう。

それでは最後に，きめた目標について次の問いに答えてください。

目標達成のための８つの質問

１　あなたは，どんな自分になりたいですか？

２　なった自分が活躍している場面を想像しましょう。
具体的なイメージを教えてください。
（何が見えますか？何が聞こえますか？何を感じますか？）

３　それが実現するのは，いつですか？誰が，どのように，それに気付きますか？

４　実現したら変わることはありますか？（人間関係，周囲の環境への影響など）

５　なりたい自分を手に入れるためにあなたがすでにもっているものは何ですか？
（知識や技能，人間関係，時間，考え方，価値観，条件など何でもいいです。）
そして，手に入れるためにさらに必要なものは何ですか？

６　実現するのを止めているものは何ですか？

７　実現することはあなたにとってどんな意味がありますか？

８　では，何から始めますか？最初の行動を教えてください。

※強く意識化するために声に出して答えてください。

ありがとうございました。これで終了です。後は，日々の実践だけになります。頑張りましょう。

おわりに

あなたは，とても大切な人です。目の前にいる子どものためだけでなく，あなたの周りにいるすべての人にとってかけがえのない存在です。そのあなたが，あなたらしく生きるために私は応援します。今のあなたは，本当のあなたではありません。あなたは，可能性を秘めた素敵な存在です。自らの可能性を否定することなく，もっとあなたらしく生きていかれたら，もっと素敵な関係を築くことができると思っています。そんなあなたを私は心から応援します。困ったことがあったらいつでも連絡をください。

ＨＰ　「輝く瞳と素敵な笑顔を求めて」　http://www.tcp-ip.or.jp/~suda1016

Blog　「輝く瞳と素敵な笑顔を求めて」　http://blog.goo.ne.jp/suda1016

e-mail　suda1016@mail.goo.ne.jp

追伸

ここで扱った目標達成のための８つの質問は，あくまでここでの練習に過ぎません。本気で取り組むためには，毎日，寝る前にこの問いかけを自分にしてください。そして，ぐっすり休んでください。寝ている間に無意識があなたの夢の実現への足場を作ってくれます。そこで，付録として，プレゼント（取り組みカード）を用意しました。